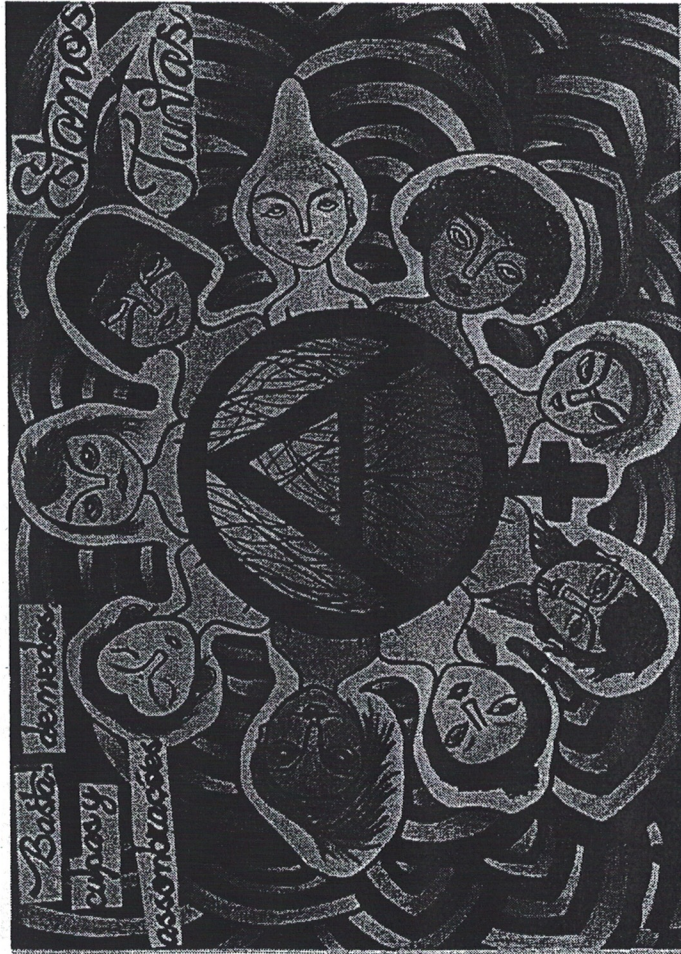
RESPIRE

Em situações de risco você pensa melhor quando respira fundo e enxerga a situação como um todo.

RESPONDA

Aproveite sua adrenalina. Sinta sua força e use-a com toda a potência.

ESCAPE

Corra sempre que possível. Muitas vezes sua vida ou sua liberdade dependerá disso!

GOLPES

SOCO

O soco é comum em diversas artes marciais e o mais básico e importante é saber dar um bom soco para evitar lesões. Para isso, feche os dedos na palma das mãos, por último o dedão. O pulso deve estar bem firme (não dobrado) e o dedão fechando bem forte os outros dedos. Ao dar um soco estique totalmente o braço, e o ombro deve chegar até a lateral do rosto, nas orelhas, protegendo assim essa região. O quadril e os ombros devem girar na direção do soco, bem como o pé da base. Os nós dos dedos devem atingir o alvo. Socos do Boxe e do Muay Thai: Jab, direto, cruzado, uppercut.

ALTERNATIVA AO SOCO

Você também pode usar a sua palma da mão e punho para quebrar o nariz do agressor, e assim ele vai ter mais com o que se preocupar enquanto você escapa. Dobre seus dedos, incline a palma da mão para trás e com o punho em evidência o golpeie de baixo para cima, atingindo bem suas narinas. Uma variação desse soco é golpear o queixo e atingir a garganta com soco ou cotovelada para que o agressor desmaie